



**아이의 치아와 잇몸은 중요합니다.  
치아는 음식물을 씹고, 말하고,  
미소짓는데 필요합니다.**

**유치는 결국 빠지게 되지만 건강하게  
유지할 필요가 있습니다. 고르고 건강한  
영구치를 위한 자리를 마련하기  
때문입니다.**

**엄마 자신도 치아와 구강을 건강하게 유지하  
도록 하십시오. 충치를 일으키는 엄마 입 속의  
세균들이 아이에게  
전염될 수 있기 때문입니다!**

- 수저와 포크를 아이와 같이 사용하지 마십시오.
- 아기에게 음식을 먹이기 전에 씹어 주거나 맛을 보지 마십시오.
- 고무 젖꼭지를 세척할 때 훑지 마시고 물로 씻으십시오.
- 본인의 치아 관리를 잘하고 치과에 가십시오.



#### **생후 한 살까지:**

대부분의 아기들은 생후 6개월 쯤에 처음으로 유치가 나게 됩니다. 그렇지만 이가 나기 전부터 아기를 보호하는 것이 좋습니다:

- 아기에게 수유를 하십시오.
- 아기에게 우유병을 물리지 말고 잠을 재우십시오.
- 생후 6개월 정도 되면 아기들에게 컵을 주기 시작하십시오.
- 특히 식사 후에 매일 아기의 이와 잇몸을 닦아 주거나 양치질 해주십시오.
- 깨끗한 작은 수건이나 물기가 있고 부드러운 아이용 칫솔을 사용하십시오.
- 치약을 사용하지 마십시오.

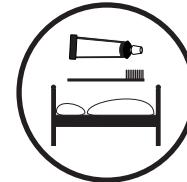
#### **아기가 한 살 때부터는 1년에 적어도 한번 씩 치과에 데려가십시오.**

- 12개월 후부터는 아이에게 우유병을 주지 마십시오.
- 아기의 치아와 잇몸을 살펴 보아 매일 충치의 조기 징후가 있는지 확인하십시오.
  - 아기의 치아에 흰색, 갈색 및 검정색 반점이 있는가 보십시오. 반점이 보이면 즉시 치과에 데려가십시오.
  - 잇몸이 붓거나 피가 나거나 뾰루지가 생기는지 살펴 보십시오.



#### **한 살부터 두 살까지:**

- 우유병으로 먹이는 것을 중지하고 치아와 잇몸을 매일 살펴 보십시오.
- 아기가 물을 담아 가지고 다니는 경우에는 훈련용 컵에 물을 담아 주십시오.
- 식사 사이에 단 것을 주지 말고 건강한 간식을 주십시오.
- 깨끗한 작은 수건이나 부드러운 칫솔로 치약을 사용하지 말고 잇몸과 치아를 닦아 주십시오.
- 충치의 조기 징후가 보이는데 주목하십시오.



#### **두 살부터 세 살까지:**

- 하루에 두 번 특히 잠자기 전에 아이의 이를 닦아 주십시오.
- 아이가 두 살 정도 됐을 때 불소치약에 대해 의사나 치과의사에게 문의하십시오.
- 불소치약은 완두콩만한 크기의 양을 사용하십시오.
- 양치질 후에는 치약을 뺏어 내도록 아이에게 가르치십시오.
- 아이가 치약을 삼키거나 먹지 않도록 하십시오.
- 아이가 혼자서 이를 닦도록 가르치되 엄마의 도움이 아직 필요하다는 것을 잊지 마십시오.
- 적어도 1년에 한 번씩은 아이를 치과에 데려가십시오.



#### **아이가 성장하면서 계속 치아를 보호하십시오. 세 살부터 다섯 살까지:**

- 아이가 적어도 하루에 두 번씩 양치질을 하도록 도와 주십시오.
- 매일 치실을 사용하십시오.
- 적어도 1년에 한 번씩은 아이를 치과에 데려 가십시오.

**치과의사를 찾으십니까?**

캘리포니아주 치과협회(California Dental Association)에 전화하십시오:

(800) 232-7645 또는 (800) CDA-SMILE

캘리포니아주 소아 치과 협회(California Society of Pediatric Dentists)에 전화하십시오:

(800) 503-9780

덴티-칼 핫라인(Denti-Cal Hotline)에 전화하십시오:

(800) 322-6384